

## Lekkere, verse en gezonde maaltijden met liefde bereid door een buurtgenoot

Genieten van een verse, met liefde bereide maaltijd én de buren beter leren kennen? Stichting Thuisgekookt koppelt mensen die wel wat hulp rondom de maaltijd kunnen gebruiken aan een vaste thuishok uit de buurt.

Een thuishok is een buurtgenoot die vrijwillig, voor de kostprijs van de ingrediënten, graag een portie extra kookt. Deze buurtgenoot komt de maaltijd brengen als afhalen niet lukt en maakt met plezier tijd voor een gezellig praatje. Je ontvangt op vaste dag(en) een verse, warme maaltijd waarbij rekening gehouden wordt met jouw smaak en dieetwensen.

Zo gaan we terug naar wat vroeger heel normaal was; buurtgenoten die zorgen voor elkaar!

### Waarom Thuisgekookt?

Maaltijden van een buur ontvangen spannend of gek? Integendeel!

Dit zijn de voordelen van een maaltijd via Thuisgekookt:

- **Thuiskokk koken op maat**; de maaltijden zijn aangepast op smaak, (dieet)wensen en portiegrootte. Altijd precies passend voor jou!
- Maaltijden kunnen worden **afgehaald of thuisgebracht**.
- **De maaltijden zijn veilig**. Thuiskokk krijgen uitgebreide (hygiëne)instructies en er wordt altijd een Verklaring Omtrent het Gedrag aangevraagd voordat zij starten met koken.
- **De maaltijden worden elke week gekookt door dezelfde buurtgenoot**; zo leer je elkaar echt kennen.
- **De maaltijden worden aangeboden tegen de kostprijs van de ingrediënten**. De prijs wordt in overleg bepaald, maar is meestal tussen de €3,- en €6,-
- **Je zit nergens aan vast**. Wil je stoppen, overslaan of op zoek naar een nieuwe thuishok? Dat is geen probleem. We helpen je graag verder!
- **Win-win!** Jij een lekkere, warme maaltijd, je buurtgenoot de kans om een ander blij te maken met die passie voor koken. Bovendien is wat meer contact in de buurt voor iedereen fijn!

### Zo werkt het!

Bel naar **085 - 0608768** en geef je gegevens en wensen door of ga naar [thuisgekookt.nl/registreren](https://thuisgekookt.nl/registreren) om je aan te melden.

Aan de hand van jouw wensen zoeken wij een geschikte thuishok. Binnen 48 uur nemen we telefonisch contact met je op om je aan een thuishok in de buurt voor te stellen.

Na een kennismaking en de eerste maaltijd beslis je zelf of je nog meer maaltijden van deze thuishok wilt ontvangen.